

Об особенностях питания детей летом

Консультация для родителей

В летний период оздоровление детей имеет огромное значение. Среди различных методов оздоровления фактору рационального питания принадлежит ведущая роль. Однако в организации питания детей в летний период нередко встречаются определенные трудности. С одной стороны, это связано с отсутствием аппетита в жаркие дни, когда снижается выработка пищеварительных соков, увеличивается потребность в жидкости. С другой стороны, дети большую часть дня проводят на свежем воздухе, много двигаются, принимают водные процедуры, это сопровождается более активным течением обменных процессов, увеличением энергозатрат организма, повышением потребности в пищевых веществах.

Поэтому летом калорийность и пищевую ценность детского рациона необходимо увеличивать примерно на 10-15%, а в некоторых случаях на 20%. В рацион следует добавить творог и кисломолочные напитки, оказывающие благоприятное действие на процессы пищеварения. Необходимо взять за правило: летом дети должны получать кефир и другие кисломолочные напитки не менее 2-х раз в день.



Большую роль в повышении белковой ценности рациона играют мясные продукты, количество которых должно быть несколько увеличено по сравнению с обычной нормой. Увеличивается так же количество

жировых продуктов за счет растительных масел. Основными источниками углеводов в летний период должны быть овощи, фрукты, ягоды, в том числе лесные. При этом особенно важно потребление овощей: редиса, салата, ранней капусты, моркови, свеклы, репы, кабачков, огурцов, помидоров, а так же различной свежей зелени. С продуктами растительного происхождения ребенок получает больше витаминов, микроэлементов, клетчатки, пектиновых веществ.

Важной особенностью организации питания ребенка в летний период является незначительное изменение режима питания. В жаркие месяцы его следует **строить так:** в полуденное время, когда аппетит резко снижается, давать детям легкую пищу, состоящую в основном из кисломолочных продуктов, фруктов, ягод, сырых овощей, салатов, соков. Обед при этом переносится на более позднее время- после дневного сна, когда отдохнувший и проголодавшийся после легкого второго завтрака ребенок хорошо справляется с более калорийным и богатым белками блюдами. Учитывая повышенную потребность детского организма в воде, особенно в жаркие дни, необходимо иметь достаточный запас свежей питьевой воды, а лучше отвара шиповника, несладкого компота, сока.

В жаркое время года следует строго соблюдать санитарно-гигиенические требования при приготовлении пищи, нарушение которых создает реальную угрозу пищевого отравления или острых кишечных инфекций. Особенно важно соблюдать главное правило- раздельное приготовление сырых и вареных продуктов. Так на одной и той же доске нельзя резать сырые и вареные овощи, а тем более мясо или рыбу. При переходе от обработки сырого мяса или рыбы к приготовлению салата необходимо тщательно вымыть руки. Питье рекомендуется давать детям после возвращения с прогулки. При организации длительных экскурсий обязательно должен быть достаточный запас питья (воды, несладкого чая, морса и т.д) и стаканчики по числу детей.